

A dynamic photograph of three runners in motion, splashing through water. The runner in the foreground is in a starting crouch, wearing a blue shirt and black shorts. The middle runner is in mid-stride, wearing a yellow shirt and black shorts. The runner in the background is also in mid-stride, wearing a blue shirt and black leggings. The water splashes are large and energetic, creating a sense of movement and power.

**KRACHTIGE
SUPPLEMENTEN
& VITAMINES**

IVOLUTION

S P O R T S N U T R I T I O N

ACTIVATE YOURSELF



ARE YOU READY TO PRESS PLAY?

Met Ivolution Sports Nutrition komt het beste van twee werelden samen. U koopt op de eerste plaats een krachtig voedingssupplement samengesteld op basis van de meest hoogwaardige en kwalitatieve ingrediënten. Aan de andere kant koopt u onze passie voor sport, voeding en het verleggen van je grenzen.

Het gebruik van onze vitamines en supplementen is daarom meestal gekoppeld aan een **100 dagen challenge**. Deelnemers aan deze challenges kiezen er bewust voor om definitief afscheid te nemen van oude gewoonten en overtuigingen en hun grenzen te verleggen. Samen kiezen zij vol overtuiging voor een actieve, energieke en gezonde manier van leven.

Resultaten uit het verleden laten zien dat deelname aan deze programma's een zeer effectieve en vooral leuke manier is om een nieuwe lifestyle aan te nemen en je sportdoelstellingen te bereiken.

Wat bereik jij in 100 dagen?





WAAROM VITAMINES EN SUPPLEMENTEN?

Als het je lukt om iedere dag gezond te eten en je leidt een stressvrij leven dan heb je in principe geen voedingssupplementen nodig. De realiteit is vaak echter anders. We zijn niet iedere dag in de gelegenheid om gezond te eten, leiden een druk bestaan en wonen steeds vaker in een stedelijke en vervuilde leefomgeving. De meeste mensen krijgen dagelijks niet de optimale hoeveelheid vitamines en bouwstoffen binnen via normale voeding. Het lichaam raakt hierdoor uitgeput en beschikt niet over voldoende brandstof om in beweging te komen en te blijven.

Aanvullende vitamines en bouwstoffen zorgen in dit geval voor significant beter herstel, meer energie en betere prestaties. De initiatiefnemers van Ivolution erkennen en onderstrepen dit gegeven en ontwikkelden een hoogwaardige lijn voedingssupplementen, snel en gemakkelijk in gebruik. In nauwe samenwerking met een team van paramedici, voedingsdeskundigen en inspanning fysiologen worden daarnaast diverse sport & lifestyle programma's ontwikkeld.

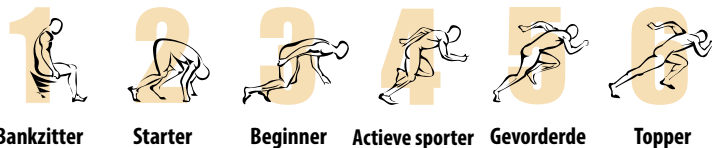
De vitamines en supplementen verbeteren de balans, verhogen de weerstand, vergroten het uithoudingsvermogen, versnellen het herstel, bevorderen spieropbouw of hebben op andere wijze een positief effect op onze algehele gezondheid.



-  **Opbouw & Herstel**
-  **Afslanken & Shapen**
-  **Verzorging & Onderhoud**
-  **Energie & Prestatie**
-  **Ontgiftig & Anti-Oxidatie**
-  **Groei & Prestatie**

KIES DE MIX DIE BIJ JOU PAST

SPORTNIVEAU



Bankzitter







Starter

Beginner

Actieve sporter

Gevorderde

Topper

DOELSTELLING	Bankzitter	Starter	Beginner	Actieve sporter	Gevorderde	Topper
Sportprestaties 	1 green shield	1 green shield	1 green shield	2 green shields	3 shields (2 green, 1 yellow)	4 shields (2 green, 2 yellow)
Spiergroei 	1 green shield	1 green shield	2 shields (1 green, 1 teal)	2 shields (1 green, 1 teal)	3 shields (1 green, 1 teal, 1 red)	4 shields (1 green, 1 teal, 1 red, 1 pink)
Spierkracht 	1 green shield	1 green shield	2 shields (1 green, 1 teal)	2 shields (1 green, 1 teal)	3 shields (1 green, 1 teal, 1 red)	4 shields (1 green, 1 teal, 1 red, 1 pink)
Vitaliteit 	1 green shield	2 shields (1 green, 1 purple)	2 shields (1 green, 1 purple)	3 shields (1 green, 1 purple, 1 teal)	4 shields (1 green, 1 purple, 1 teal, 1 blue)	4 shields (1 green, 1 purple, 1 teal, 1 blue)
Afslanken 	1 green shield	2 shields (1 green, 1 pink)	2 shields (1 green, 1 pink)	2 shields (1 green, 1 pink)	2 shields (1 green, 1 pink)	2 shields (1 green, 1 pink)
Conditie 	1 green shield	2 shields (1 green, 1 yellow)	2 shields (1 green, 1 yellow)	2 shields (1 green, 1 yellow)	2 shields (1 green, 1 yellow)	4 shields (1 green, 1 yellow, 1 teal, 1 blue)

WELKE PRODUCTEN HEB JE NODIG?



Verzorging & Onderhoud

Multi Vitaal, Omega 3 Forte en Flex 50+



Opbouw & Herstel

Natural Protein Shake in de smaken Chocolate Delight, Banana Royal, Cappuccino Cream, Strawberry Dream, Coconut Island en Vanilla Ice Cream



Energie & Prestatie

Pre-Workout Energizer



Groei & Prestatie

Pure Creatine, Power Boost en Muscle Guard



Afslanken & Shapen

Slim Summer Shake in de smaken Strawberry Ice Cream, Vanilla Ice Cream en Chocolate Delight



Ontgiftig & Anti-Oxidatie

Vita-C Forte



Om gezond te blijven moet je lichaam goed worden onderhouden. Vitamines en mineralen zijn voedingsstoffen die nodig zijn om het menselijk lichaam goed te laten functioneren. Ze zijn dan ook voor een sporter onmisbaar voor de groei, het onderhoud en het functioneren van het lichaam. Je hebt ze dus nodig voor een goede gezondheid en het verbeteren van je sportprestaties. Daarnaast spelen vitamines en mineralen een rol bij het voorkomen van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, osteoporose en een aantal vormen van kanker. Voor een aantal vitamines zijn er zelfs aanwijzingen voor een beschermend of therapeutisch effect.



Vitaliteit begint met de juiste voeding waaronder voldoende vitamines en mineralen. Multi Vitaal is een complete aanvulling op je dagelijkse voeding en biedt krachtige ondersteuning bij een actieve lifestyle.

Met Multi Vitaal weet je zeker dat je elke dag de voedingsstoffen binnenkrijgt voor extra weerstand en energie. Met bijvoorbeeld vitamine C, ijzer voor extra weerstand en B-vitamines voor meer energie. Multi Vitaal wordt door zijn samenstelling erg makkelijk opgenomen door het lichaam en bevat alleen natuurlijke hulpstoffen. Een complete samenstelling van belangrijke voedingsstoffen en natuurlijke kruiden, speciaal voor je weerstand en een fit en vitaal gevoel. En dat alles in één tablet per dag!

Voor wie?	Voor de actieve man en vrouw (>18 jaar)
Inhoud verpakking	60 tabletten
Dosering	Dagelijks 1 tablet bij het ontbijt

- ✓ Complete samenstelling
- ✓ Meer weerstand en energie
- ✓ Krachtige dosering



MULTI VITAAL

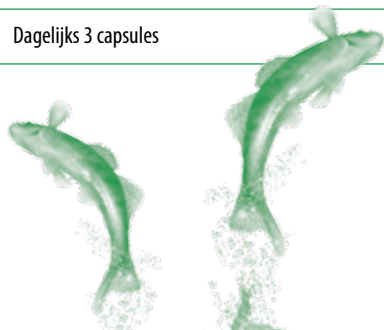
€ 17,95

Voel jij jezelf als een vis in het water? Omega-3 Forte zorgt ervoor dat je sporthart gezond blijft, houdt je bloeddruk op peil en geeft je nog meer levensenergie.

Vooral vette vis bevat veel omega-3 en vormt daarmee de belangrijkste natuurlijke bron van essentiële vetzuren die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Met name voor mensen die weinig vis eten is Omega-3 Forte een belangrijke aanvulling op de voeding. Omega-3 bevordert de stofwisseling, zorgt voor een gezonde groei en ontwikkeling van de hersenen, het centraal zenuwstelsel en het gezichtsvermogen. De behoefte aan Omega-3 vetzuren blijft ons hele leven lang bestaan. Omega-3 Forte helpt bij het behoud van gezondheid en vitaliteit.

Voor wie?	Voor iedereen die weinig vis eet
Inhoud verpakking	90 capsules
Dosering	Dagelijks 3 capsules

€ 17,95



OMEGA-3 FORTE



- ✓ **Natuurlijke visolie**
- ✓ **Essentiële vetzuren**
- ✓ **Voor hart, hersenen en ogen**

Bestaat er een wondermiddel tegen pijnlijke en stramme gewrichten op oudere leeftijd? Helaas niet. Flex 50+ kan er wel voor zorgen dat je gewrichten langer soepel blijven en beschadigd kraakbeen zich sneller herstelt.

Het actieve bestanddeel van Flex 50+ is glucosamine dat van nature voorkomt in kraakbeen, bindweefsel en verantwoordelijk is voor de aanmaak van gewrichtssmeer. Op latere leeftijd vermindert de hoeveelheid kraakbeen in de gewrichten. Wanneer er te weinig glucosamine beschikbaar is verdwijnt ook de veerkracht in het kraakbeen. Bovendien neemt de kwaliteit van het kraakbeen af. Glucosamine kan het lichaam helpen om beschadigd kraakbeen te herstellen en pijnlijke en stramme gewrichten te voorkomen.

Voor wie?	50-plussers
Inhoud verpakking	60 tabletten
Dosering	Dagelijks 2-4 tabletten over maaltijden verdelen

€ 22,95



FLEX 50+



- ✓ **Soepele gewrichten**
- ✓ **Leef vitaal**
- ✓ **Blijf lenig en bewegelijk**



OPBOUW & HERSTEL

Nadat je hebt getraind, is het van belang dat je het lichaam de juiste bouwstoffen levert om snel te kunnen herstellen. Met name eiwitten zijn van belang als bouwstof voor de opbouw en het herstel van spieren, organen, zenuwstelsel en bloedwaarden. Normaal gesproken heeft de mens voldoende aan 0,8 - 1,0 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht. Sporters hebben echter een verhoogde eiwitafbraak, vooral als je aan duursport of aan krachttraining doet. Zorg er dus voor dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt om het herstel en de spieropbouw van het lichaam te bevorderen.



**“CHALLENGES ARE WHAT MAKES
LIFE INTERESTING;
OVERCOMING THEM IS WHAT
MAKES LIFE MEANINGFUL”**



Voedingswaarde
per Shake (30g)

Calorieën	110 Kcal
Proteïne	23,7 g
Koolhydraten	1,2 g
Vet	1,7 g

Natural Protein Shake is een uitgebalanceerde wei-eiwitmix die de opbouw en het herstel van je spieren na het sporten versneld. Binnen 2 minuten is deze heerlijke shake al klaar!

Naast gezond moet een eiwitshake vooral ook lekker zijn. De heerlijke smaak op basis van Italiaans ijs zorgt er voor dat je met plezier uitkijkt naar je volgende training. De wei-eiwitmix is zo samengesteld dat het lichaam tot wel 3 uur na de training voorzien wordt van de belangrijkste bouwstoffen. Natural Protein Shake wordt ook veelgebruikt in een eiwitdieet om het honger gevoel te verminderen en spierverlies te voorkomen. Neem voor en na het sporten een shake voor een optimaal resultaat.

Inhoud verpakking 20 shakes

Dosering 1-3 shakes per dag

Verkrijgbare smaken Strawberry Dream, Coconut Island, Vanilla Ice Cream, Banana Royal, Cappuchino Dream, Chocolate Delight

- ✓ Groei droge spiermassa
- ✓ Meer kracht en uithoudingsvermogen
- ✓ Heerlijke smaak, gemakkelijk en snel

€ 29,95

NATURAL PROTEIN SHAKE



&

AFSLANKEN
&
SHAPEN

Als je stofwisseling optimaal werkt, verbrand je het maximum aantal calorieën en heb je meer energie. Onze stofwisseling krijgt daarom vaak de schuld als mensen zwaarder worden, dik zijn of niet afvallen. Wat veel mensen echter niet weten is dat er verschillende manieren zijn om de stofwisseling en dus jouw vetverbranding te optimaliseren zodat deze sneller werkt. Een evenwichtig voedingspatroon waarin magere eiwitten, trage koolhydraten en goede vetten dagelijks op het menu staan bevordert een gezonde spijsvertering en versneld het afslankproces.



**Voedingswaarde
per Shake (20g)**

Calorieën	75 Kcal
Proteïne	8 g
Koolhydraten	8 g
Vet	1 g

Wil jij deze zomer graag in topvorm naar het strand maar lukt het maar niet om die overvollige kilo's te verliezen? Dan biedt Slim Summer Shake je een lekkere, snelle en makkelijke oplossing. In 100 dagen boek je al zichtbaar resultaat.

Nog nooit sloeg je zo graag een maaltijd over. De heerlijke smaak en uitgebalanceerde mix van trage koolhydraten en wei-eiwitten zorgt ervoor dat je iedere dag met een glimlach op de weegschaal staat. Vervang gedurende 100 dagen 1 tot 3 maaltijden per dag afhankelijk van het gewenste resultaat. Door tijdens het gebruik minimaal twee keer per week minimaal 30 minuten intensief te bewegen zal het gewenste resultaat sneller bereikt worden.

Inhoud verpakking 22 shakes

Dosering Kies 1-3 shakes per dag

Verkrijgbare smaken Strawberry Dream, Vanilla Ice Cream, Chocolate Delight

- ✓ Afslank- en dieet oplossing
- ✓ Kies voor 1, 2 of 3 maaltijden per dag
- ✓ Lekker, snel en gemakkelijk

€ 19,95

**SLIM
SUMMER SHAKE**



GROEI & PRESTATIE

Vooral wanneer het sporten korte, hevige acties vraagt van de spieren heeft het lichaam behoefte aan creatine. Creatine is een lichaamseigen stof, die deels uit vlees en vis komt en deels door ons eigen lichaam wordt aangemaakt. Je lichaam produceert voldoende creatine om je lijf gezond te houden, maar wanneer je intensief wilt trainen, dan kan een creatine supplement je helpen om je sportprestaties te verbeteren. Zowel topsporters als beginnende sporters benutten het prestatieverhogende supplement daarom voor zowel kracht- als spieropbouw. Sporten waarop creatine een bijzonder positieve uitwerking heeft zijn o.a. krachttraining, bodybuilding, voetbal, roeien, zwemmen en atletiek.



Ben je bereid om de komende tijd keihard te trainen? Wil je een flinke sprong maken als het gaat om spierkracht en spieropbouw? Dan is Pure Creatine wat voor jou.

Pure Creatine bestaat uit de hoogste kwaliteit en meest zuivere vorm van creatine monohydraat. Creatine is een lichaamseigen stof waarvan het overgrote deel zich bevindt zich in de spieren. Het creatinegehalte in je spieren bepaalt de duur dat een spier maximaal belast kan worden. Door het gebruik van Pure Creatine beschikken je spieren over meer kracht en energie, komt de verzuring later op gang waardoor je langer en zwaarder kan trainen. Pure Creatine zorgt er op die manier voor dat je nog sneller resultaat boekt!

Voor wie?	Voor zowel kracht- als duursporters
Inhoud verpakking	500 gram 99,9% Creatine monohydraat
Dosering	Neem in de laadfase (5 dagen) 4x per dag 1 schep (5 gram). Hierna wordt er aanbevolen om 1x per dag 1 schep te nemen.

€ 24,95

- ✓ Meer kracht en energie
- ✓ Langer en zwaarder trainen
- ✓ Snellere spieropbouw



PURE CREATINE

Ben jij op zoek naar een product dat met kop en schouders boven de rest uitsteekt? Een product dat jou meer explosieve kracht geeft tijdens de training. Dan is Power Boost echt wat voor jou.

Het actieve bestanddeel van Power Boost is het natuurlijke kruid Tribulus Terristris dat de bloedsomloop stimuleert tijdens het sporten. Dagelijks gebruik kan je kracht, spierbouw en sportprestaties drastisch verbeteren. Daarnaast kan het een positieve invloed hebben op het libido, zenuwstelsel, ademhaling en uithoudingvermogen tijdens de training.

Voor wie?	Krachtsporters
Inhoud verpakking	60 capsules
Dosering	Dagelijks 1-3 capsules



- ✓ **100% natuurlijk**
- ✓ **Meer kracht en snellere spierbouw**
- ✓ **Libido versterkend**



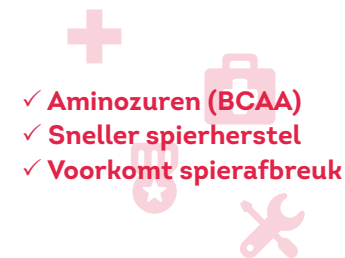
€ 21,95

POWER BOOST

Muscle Guard bevat onmisbare spieropbouwende bouwstenen die je zullen helpen om keiharde spieren op te bouwen.

Het actieve bestanddeel van Muscle guard is BCAA. BCAA's bestaan uit de aminozuren leucine, isoleucine en valine en hebben een positief effect op de spieropbouw, vetverlies en de energieproductie. Daarnaast voorkomt het spierafbraak tijdens intensieve en langdurige inspanning waardoor je sneller hersteld. Muscle Guard is daarom bij uitstek geschikt voor snelle opbouw en herstel na intensieve inspanning.

Voor wie?	Voor zowel kracht- als duursporters
Inhoud verpakking	100 tabletten
Dosering	4-8 tabletten 30 minuten na de training



- ✓ **Aminozuren (BCAA)**
- ✓ **Sneller spierherstel**
- ✓ **Voorkomt spierafbreuk**



€ 16,95

MUSCLE GUARD

ENERGIE & PRESTATIE

Na ongeveer 20 minuten intensieve lichaamsbeweging zal de energievoorraad in het lichaam afnemen. Het is daarom van belang dat er voldoende koolhydraten in het lichaam aanwezig zijn voordat je start met sporten. Zodra deze voorraad geheel verbruikt is en het lichaam alleen nog maar de vetvoorraad kan verbranden, raakt het lichaam langzaam uitgeput en zullen je prestaties drastisch verminderen. Door vóór en tijdens het sporten koolhydraatrijk voedsel te eten of een energieverhogend supplement te gebruiken kun je jouw energievoorraad langer op peil houden wat je prestaties tijdens het sporten bevordert.



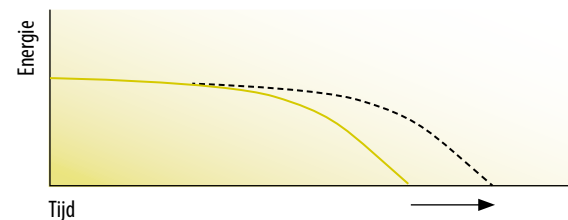
Pre-Workout producten, voorzien je lichaam tijdens duursport of krachttraining van extra energie, mentale focus en intensiteit zodat je het uiterste uit je training haalt.

Pre-Workout Energizer is een uitgebalanceerde koolhydratenmix die bestaat uit zowel snel opneembare als langzaam opneembare koolhydraten. Een instant energiemix samengesteld om langdurig energie te kunnen genereren. Ook tijdens intensieve (duur)trainingen zorgt Pre-Workout Energizer voor een constant energieniveau in de spieren. Hierdoor houd je langer een energiek gevoel, wat resulteert in een optimale prestatie!

Voor wie? Voor zowel kracht- als duursporters

Inhoud verpakking 30 energy drinks

Dosering 1 drink tijdens de training



- ✓ Instant energiedrank
- ✓ Rijk aan koolhydraten
- ✓ Meer energie



PRE-WORKOUT ENERGIZER

&

ONTGIFTING
ANTI-OXIDATIE

Door actief te sporten verbruik je meer zuurstof en daardoor worden er ook meer vrije radicalen in het lichaam gevormd. Als deze vrije radicalen in overvloed aanwezig zijn, kunnen ze de cellen van het lichaam beschadigen en zelfs verouderen. Er zijn verschillende manieren om het lichaam te beschermen tegen vrije radicaalschade. In algemene zin is het belangrijk om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen.



Vita-C Forte is een krachtige vitamine C verrijkt met rozenbottel extract om je dagelijkse weerstand te vergroten en giftige stoffen en vrije radicalen te neutraliseren.

Zeker als je rookt, regelmatig sport of in seizoenen waarop je wel wat extra bescherming en weerstand kunt gebruiken is het belangrijk om voldoende vitamine C binnen te krijgen. Als antioxidant beschermt Vitamine C het lichaam tegen vrije radicalen die verantwoordelijk zijn voor onder andere het verouderingsproces en verschillende gezondheidsproblemen. Daarnaast zorgt het voor gezonde botten, tanden, huid en bloedvaten, een goed functionerend zenuwstelsel en de energievoorziening van het lichaam.

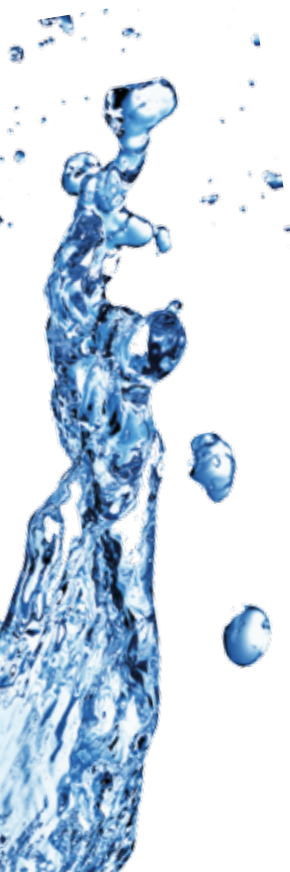
Voor wie?	Voor iedereen die extra weerstand kan gebruiken (>18 jaar)
Inhoud verpakking	90 tabletten
Dosering	's ochtends 1 tablet voor de maaltijd

- ✓ Extra krachtige formule
- ✓ Meer weerstand
- ✓ Verrijkt met rozenbottel extract



VITA-C FORTE

€ 15,95



Uitgegeven door:

WWW.IVOLUTIONSPORTSNUTRITION.COM